



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Résidence Bien Etre



Début le mardi 05 novembre 2024



DURÉE : 01:15

Prix : **109.00 €**

PROFILS : Sophrologue

### PRE REQUIS :

Accessible à toute personne suffisamment mobile pour bouger son corps en douceur.

### MATERIEL :

Prévoyez une tenue confortable et une paire de chaussettes.

CODE ACTIVITÉ : 9SE0848

## DESCRIPTION

Bonjour,

Par des exercices corporels simples, assis ou debout, nous améliorons notre respiration profonde pour relâcher les contractions musculaires et libérer les esprits agités.

Plus nous sommes connectés à notre corps, plus nous vivons avec sérénité et retrouvons de la vitalité.



## OBJECTIFS

- Relâcher les tensions musculaires pour réguler son stress
- Se libérer de la charge mentale et de l'agitation quotidienne pour améliorer son sommeil

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	05-11-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	12-11-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	19-11-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	26-11-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	03-12-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	10-12-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	17-12-2024	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	07-01-2025	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	14-01-2025	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT
Mardi	21-01-2025	14:00	01:15	Résidence Bien Etre, 5, Rue Jean Meyer - 67600 SELESTAT